

**어린이들을 담배 연기로
부터 보호하십시오.**



**임신 중에는 담배를
피우지 마십시오.**

**임신 중에는 파트너나 친구들에게
여러분 주위에서 담배를 피우지
말라고 부탁하십시오.**



- 간접흡연은 임산부와
아기에게 해롭습니다.
- 체중 미달인 아기를
낳을 확률이 더 높아
집니다.
- 아기에게 그밖의 다른 건강 문제가
발생할 위험이 있게 됩니다.



**간접흡연은
신생아에게 특별히
해롭습니다.**

- 담배 연기는 아기들의 호흡곤란을
유발할 수 있습니다.
- 아기들은 폐와 기도가 매우 작으며
아기들이 숨쉴 때 연기가 들어가면
기도가 더 좁아집니다.
- 또한 엄마가 임신 중 흡연하거나 가족
중에 흡연자가 있는 경우 아기들은 유
아 돌연사 증후군(유아가 갑자기 사망
하는 현상—영어 약자는 "SIDS"라고
함)으로 사망할 확률이 더 높습니다.

**유아나 어린이들 옆에서 절대로
담배를 피우지 마십시오.**



- 여러분 집에서 담배를 피우지 말아
달라고 사람들에게 부탁하십시오.
- 베이비시터, 아이를 돌봐주는 사람,
친구들, 그리고 가족이 모두 해당됩니다.
- 흡연자들에게 담배를 밖에서 피우라고
부탁하십시오.
- 차 안에서는 담배를 피우지 말고 다른 사람
들에게도 피우지 말라고 부탁하십시오.
- 아이들이 가는 탁아 보육 시설, 학교 및 기
타 장소가 금연 구역인지 확인하십시오.
- 담배를 끊으려는 사람들을 도와주십시오.

**FIRST 5
CALIFORNIA**

건강한 아기를 위한 도움말

아기의 건강을 위해

**흡연, 음주, 약물을
피하셔야 합니다**

**임산부와 아기를 돌보기 위해
기억해야 할 도움말**

**임신 중에는 흡연,
음주, 그리고 약물의
사용을 금해야
합니다.**



- 흡연, 음주, 그리고
약물의 사용은 태아에 해로울
수 있습니다.
- 음주는 아기가 머리, 심장 결함,
및 기타 문제를 갖고 태어나는
원인이 될 수 있습니다.
- 약물 사용은 아이들의 뇌손상
이나 선천적 기형을 야기할 수
있습니다.
- 흡연, 음주 및 약물 사용을
중단하는 데 도움이 필요하시면
의사나 인근 클리닉에 연락하여
도움을 요청하십시오.

**임신 중에는 어떠한 종류의 약이
라도 복용하기 전에 의사나 클리
닉에 상담하십시오.**



- 어떤 종류의 약이라도 아기에게 해로울
수 있습니다.
- 복용하고 있는 모든 약에 대해 의사나 의료
종사자에게 이야기하십시오. 심지어 아스피린
과 같은 간단한 약까지 포함해서 복용하는
모든 종류의 약에 대해 의사에게 문의하십시오.

본인이나 사랑하는 이를 위해 담배를 끊는데 도움을 얻으
려면 캘리포니아주 흡연자 안내전화(California
Smoker's Helpline) (800) 662-8887 또는 음주 및
약물 남용 핫라인(Alcohol or Drug Abuse Hotline)
(800) 252-6465로 전화하십시오.